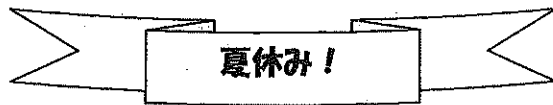


# 保健だより

呉市立阿賀中学校 保健室  
2020年8月7日 発行



やっと夏休みに入ります。みんながんばったね！  
本格的な夏です。朝から暑いのでダラダラ過ごしがちです。  
特に冷房をかけっぱなしの部屋に閉じこもって過ごすと、体調を崩す原因になります。早起きして、しっかり朝食をとることから始めて、夏バテしないようにね。

## 夏ばて解消のポイント！



### 《栄養の偏り》

そうめんやそばばかりでは、ビタミンやたんぱく質が不足します。おかずや野菜もしっかり食べましょう。

### 《室内と外の気温差》

強すぎる冷房は自律神経を狂わせます。日よけのすだれや、冷蔵庫で冷やしたタオルで涼をとるなど、冷房に頼らない工夫をしましょう。

### 《睡眠不足》

睡眠不足になると体力が低下します。寝る前に少しだけ冷房や扇風機をつけたり、氷枕や保冷剤などを利用したりして快適な状態を作りましょう。



### 《汗のかきすぎ》

発汗により体内の水分やミネラルが減りすぎるのも、夏ばての原因です。こまめに水分補給をするようにしましょう。

### 《熱中症対策》

運動するときは、涼しい時間帯を選び、こまめに休憩をとりましょう。  
水分補給や塩分補給を忘れずに！  
早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、体調が悪いときは休みましょう。



夏休み中も油断しないで！ピンクの健康カードチェックも忘れずに！

## 今月のけんこうクロスワードパズル

灰色の部分の文字を、A～D順に並べてできる言葉を答えよう！

①		②	③	④
		⑤	⑥	
⑦	⑧		⑨	
⑩		A	⑪	
			⑫	
⑬			D	

- タテのカギ
- ①夏の終わりに「カナカナ」と鳴くセミ。
  - ②人のことを悪くいうこと。
  - ③小さくてしっぽの大きなかわいい動物。木の葉が大好き。
  - ④なんでもできる神様のような力のこと。
  - ⑤スプリングを日本語でいうと。
  - ⑥砂でできた海岸。
  - ⑦文章の終わりにつける「。」のこと。
- ヨコのカギ
- ①夏に咲く黄色くて大きな花。
  - ②お父さんやお母さんがいないときに家を守ること。
  - ③薄く切ったパンに粉砂糖と卵白をつけ焼いたお菓子。
  - ④病気になるときに上がるもの。
  - ⑤ラーメンに入っている茶色くて細長い具。
  - ⑥手でついて遊ぶ丸いおもちゃ。
  - ⑦昔は茶をまいたものでできていた。
  - ⑧南アメリカ大陸を流れる大きな川。世界最大の流域面積をもつ。



答え なつばて

夏休み、規則正しい生活をして、元気に過ごしてね♡

夏休みを  
快適に!

夏休みの生活、  
こんなことに気をつけて!

### ダニやカビが 増えやすい季節です

晴れた日には布団を干す、こまめに掃除をするなどして、部屋をきれいにしましょう。



### 毎日、お風呂に入って きれいにしよう!

汗をかいてべとつきやすいので、毎日きちんとお風呂に入りましょう。下着も替えて清潔に!



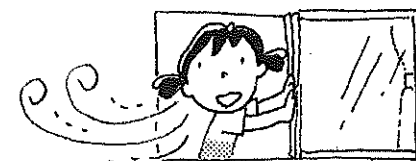
### 冷房のつけ過ぎに気をつけよう!

1日中冷房の効いた部屋の中で、冷たい飲みものをとっていると「なんとなくだるい」「食欲がない」などの冷房病になってしまいます。



### 定期的に、 窓を開けよう!

湿気が多い時期なので、定期的に窓を開けて、空気を入れ換えることを習慣づけよう!



### 食中毒に注意!

梅雨の時期から夏にかけては、食中毒に注意が必要です!

食事の前は必ず手を洗い、清潔な食器を使いましょう。

